



Bing Wu-QiGong

Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026

丙午氣功禪

Gottfried Eckert
Professional Edition



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Bing Wu-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026

丙午氣功禪



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Gottfried Eckert

**Bing Wu-QiGong
Das QiGong-Jahresprogramm
im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026**

3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-945249-74-1

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Der in diesem Buch vorgestellte, traditionelle QiGong-Übungsweg versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Er richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Übungen und Techniken mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob das QiGong-Programm und mithin die einzelnen Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen und Techniken ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026»

1. Auflage | B9783945249741A20251103

© 2025 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, In der Schleth 7, D-56567 Neuwied, Fon: +49 (0)2631 405535, Email: mail@3trust-media.com

Sitz: Neuwied, Inh.: Gottfried Eckert, HRA 20921 (AG Montabaur), UID: DE243977788

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, D-71522 Backnang,

Fon: +49 (0)711 99598220, Email: info@wir-machen-druck.de

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | **Präsentation der Übungen:** Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert

Fotos: © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de (Übungen), Manfred Pätzold (S. 11)

Cover: © bombomtea - Fotolia/Stock.Adobe.com #67110136 - Oriental Chinese seamless pattern background with frame; © Erkut2 - Pixabay, #2492947 - Feuerpferd; © Jörg Lügering, www.fotografie-one.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-945249-74-1

📄 www.my-qigong.company

Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
1	Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung	9
2	Einführung und theoretische Grundlagen	15
2.1	Quick Facts	16
2.2	Praxishinweise	22
3	Bing Wu-QiGong Das Jahresprogramm 2026	27
3.1	QIGONG.Aktivierung	37
3.2	QIGONG.Bewegung	41
3.3	QIGONG.Atmung	53
3.4	QIGONG.Form	71
3.5	QIGONG.Meditation	99
4	QIGONG.Selbstregulation	111
5	Infothek	141
6	Anhang	151

Auf ein Wort: Ausschließlich aus Gründen der leichten Lesbarkeit wird grundsätzlich auf Gendersternchen & Co. oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle Personen (unabhängig von Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität) gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

及時行樂
Carpe diem!

Von Herz zu Herz ...

Herzlich willkommen zu Bing Wu-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026. Schön, dass ich dich auch durch dieses Jahr begleiten darf. Ganz herzlichen Dank für dein Interesse, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen.

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr. Das hier vorgestellte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Feuer-Pferd-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und möchte dich unterstützen, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Bing Wu-QiGong eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption und das systemdynamisch-funktionelle Setting berücksichtigen dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis.

Ich wünsche dir nun viel BeGEISTERung und Freude mit dem Bing Wu-QiGong 2026. Alles Liebe.

Herzlichst,

Gottfried Eckert :-)

堅持不懈

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

熟識

1

Gut zu wissen: Stressbewältigung & Entspannung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

開場白

2

Einführung und theoretische Grundlagen

2.1 Quick Facts

QiGong 氣功 ist neben Akupunktur 針灸, Phytotherapie (Pflanzen-/Kräuterheilkunde) 中藥治療, Diätetik (Ernährung) 中醫食療 und TuiNa-Massage 推拿 eine der insgesamt fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 中醫.

Der Begriff wurde in den 1950er Jahren geprägt. Die Ursprünge von QiGong sind indes tief in der chinesischen Geschichte verborgen. Die ältesten Übungen sind aus der Zeit um 2.700 v. Chr. überliefert. QiGong (ausgesprochen: Tschigong) bedeutet sinngemäß in etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“ (Qi = Vitalenergie; Gong = Arbeit, Übung, Fähigkeit, Können).

Neben körperlich-funktionellen Übungen, wie sie beispielsweise auch in der fernöstlichen Tradition des Yoga unterrichtet werden sowie speziellen Atemtechniken zur Beruhigung, Reinigung und Stärkung, gehören insbesondere Methoden zur Aktivierung des Qi, sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung und -harmonisierung sowie die meditative Praxis in Stille zum ganzheitlichen QiGong-Übungsweg. Charakteristisch für QiGong ist das Wecken, Lenken und Speichern des Qi, mithin das achtsame Spüren, Führen und Nähren der inneren Kraft.

Mögliche Trainingseffekte sind: gesteigerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Stressmanagement, pro-aktive Regeneration, gesteigerte Achtsamkeit und Präsenz, gestärktes Immunsystem, körperliches und mentales Wohlbefinden, innere Balance, Lebensfreude, Verjüngung u.v.m.

Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche unterschiedliche QiGong-Stile entwickelt.

氣功

Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am **4. Februar 2026** um **04:04 Uhr** und endet am **4. Februar 2027** um **09:47 Uhr**. Das hier präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Feuer-Pferd-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das **Bing Wu-QiGong** 丙午氣功禪 ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken entwickelt worden. Es berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und offeriert einen harmonischen, mehrdimensionalen und effektiven nachhaltigen Übungsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie stärken die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützen die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördern das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickeln die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags.

i **Bing Wu** ist das 43. Jahr des chinesischen Kalenders und kombiniert den 3. Himmelsstamm (丙 Bǐng, Yang Feuer) mit dem 7. Erdzweig (午 Wǔ, symbolisiert durch das Pferd). Aus energetischer Sicht trifft das Yang Feuer des Himmelsstammes auf das Yang Feuer im Erdzweig.

丙午氣功禪

Die Energiematrix 2026

STUNDE 04:04	TAG 4.	MONAT Februar	JAHR 2026
 Bing Yang Feuer	 Ji Yin Erde	 Geng Yang Metall	 Bing Yang Feuer
 Yin Tiger Yang Holz	 You Hahn Yin Metall	 Yin Tiger Yang Holz	 Wu Pferd Yang Feuer
 Wu Jia Bing	 Xin	 Wu Jia Bing	 Ding Ji

Offene
Himmels-
stämme

Erd-
zweige

Ver-
steckte
Stämme

Weitere Informationen unter www.tongshu.de.

Nutzen

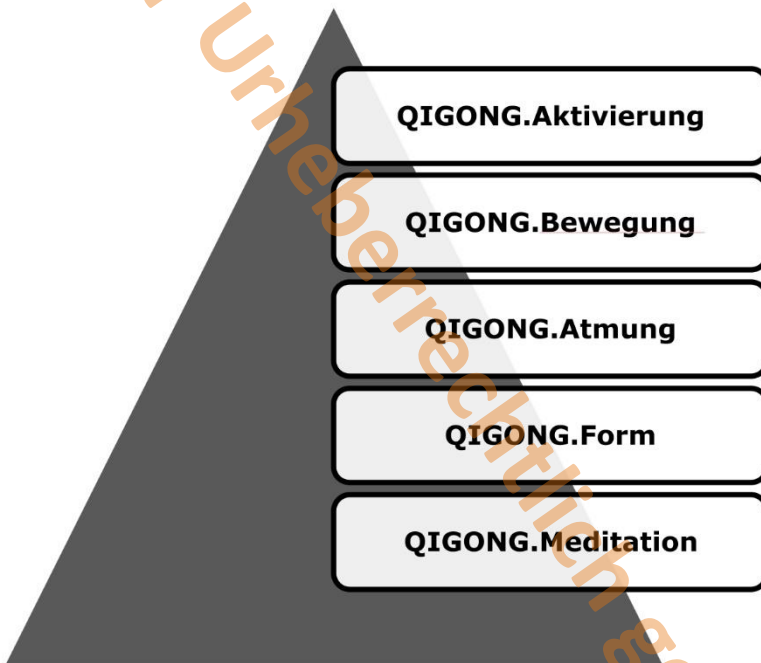
- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in modern westlicher Systematik und Methodik – All Levels
- jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen

Die Systemelemente des QiGong-Übungsprogrammes:

- QIGONG.Aktivierung
- QIGONG.Bewegung
- QIGONG.Atmung
- QIGONG.Form
- QIGONG.Meditation



QIGONG.Aktivierung

Vorbereitende Übung; Körperhaltung; Erdung und körperliche Entspannung; Mentale Beruhigung; Körperwahrnehmung; Qi-Produktion und Qi-Fluss

QIGONG.Bewegung

Sanfte bewegte Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Lenkung des Energieflusses; Entwicklung von Bewegungsfreude, Achtsamkeit und Geschmeidigkeit

QIGONG.Atmung

Techniken zur bewussten Atmung; Initialisierung und Lenkung des Energieflusses; Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation; Anhebung des Kalziumspiegels im Blut; Innere Weite; Entspannung; Beruhigung; Reinigung; Stärkung und Schutz

QIGONG.Form

QiGong-Übungsfolge für Körper, Geist und Seele zur sanften, effektiv-nachhaltigen Entspannung

QIGONG.Meditation

Begleitende Chan-Meditation, die Urform des Zen. Meditative Praxis in Stille

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

丙午氣功禪

3
Bing Wu-QiGong
Das Jahresprogramm
2026

🔍 Fokus: **H** Holz | **F** Feuer | **E** Erde | **M** Metall | **W** Wasser

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

開氣法

3.1 QIGONG.Aktivierung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

活動法

3.2

QIGONG.Bewegung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

纳氣法

3.3 QIGONG.Atmung

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

氣功法

3.4

QIGONG.Form

3.4.6

Bing Wu-QiGong 丙午氣功禪
QIGONG.Form 氣功法
Fünf Seen – Vier Meere



Anleitung



- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die gebeugten Arme auf Brusthöhe heben, die Ellbogen zeigen nach außen. Die linke Hand zur Faust schließen, und mit der rechten Hand (das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert, die Fingerspitzen weisen nach oben) zusammenführen.
- ❷ Das Körpergewicht nach rechts verlagern, und den ganzen Körper auf der linken Ferse zur linken Seite drehen. Der rechte Fuß zieht nach. Das Körpergewicht ruht jetzt auf dem vorderen gebeugten (linken) Bein. Das rechte Bein weist gestreckt nach hinten.
- ❸ In der weiteren Bewegungsfolge das Becken und den Oberkörper (einschließlich Schultern und Arme) sowie den Kopf langsam in die 180°-Position drehen. Die Füße bleiben indes fest am Boden. Die Position halten.
- ❹ Die Position beenden. Anschließend den unteren Rücken lösen, dann langsam wieder in die 90 Grad-Position rotieren und über die Fersendrehung zur Mitte zurück.
- ↔ Wechsel. Die Übung analog zur rechten Seite ausführen. Dabei die rechte Hand zur Faust schließen, und mit der linken Hand (das Handgelenk ist gestreckt, der Handheber aktiviert, die Fingerspitzen weisen nach oben) zusammenführen.
- 🔄 Mehrfach wiederholen.
- **Abschluss:** Die Übung beenden. Die Arme sinken lassen, und den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- 🧘 **Balance:** Nun den rechten Fuß schulterbreit zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**) und analog üben.

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

禪法

3.5

QIGONG.Meditation

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

調神

4

QIGONG.Selbstregulation

SO 8	S 4	SW 6
O 7		2 W
3 NO	5 N	1 NW

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

信息中心

5 Infothek

3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

附錄

6 Anhang

Experten-Tipp: Kombiniere das Jahresprogramm mit den Monats-/Tagesübungen aus dem **QiGong-TongShu 2026**.



WERBUNG Ein **TōngShū** 通書 ist ein traditionelles, fachbezogenes Jahrbuch bzw. ein Kalender. Fachlich bietet er Expertenwissen der fünf traditionellen chinesischen Künste Wu Shu 五術 und eröffnet einen innovativen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg.

Das TongShu-Kalendarium hält für jeden Kalendertag u.a. grundlegende Nutzerinformationen zu dessen energetischen Qualitäten sowie eine spezifische, tagesabhängig arrangierte QiGong-Übungsfolge bereit. Hinzu kommt die Angabe der passgenauen Himmelsrichtung, in die die betreffende Sequenz auszuführen ist. Jede Übungsfolge besteht aus den alternierenden Elementen QiGong.Aktivierung, QiGong.Bewegung, QiGong.Atmung, QiGong.Functional und QiGong.Meditation und berücksichtigt die jeweiligen Tagesenergien in optimaler Weise. Das Gesamtsetting begünstigt, dass Himmel (Zeit/Tag), Erde (Raum/Himmelsrichtung) und Mensch (Aktion/QiGong) in Einklang kommen. Für eine unterstützende Selbstmassagepraxis werden die passenden Vitalisierungspunkte des Tages vorgestellt.

Der umfangreiche TongShu-Übungskatalog präsentiert die einschlägigen QiGong-Übungen bzw. -Techniken, die im Rahmen der tagesabhängigen Übungssequenzen alternierend zur Anwendung kommen. Als Add-on gibt es effektive QiGong-Monatsprogramme.



Der QiGong-TongShu 2026 (Ebook)

Verlag: 3TRUST e.K. Autor/Hrsg.: Gottfried Eckert.
Elektronische Publikation, 748 Seiten.

Aufbau und Inhalt des Kalenders (Beispiel)

04

**Mittwoch
Februar 2026**

KW 06

Jahr: 丙午 **Feuer-Pferd (04.02.2026 - 03.02.2027)**

Monat: 庚寅 **Metall-Tiger (04.02.2026 - 04.03.2026)**

Tagesinformationen

- **Himmelsstamm:** 己 Ji Yin Erde
- **Erdzweig:** 酉 You Hahn (Yin Metall)
- **Tagesoffizier:** Gefahr
- **Nayin:** Erde von der großen Straße
- **Hexagramm (YiJing):** 56 Der Wanderer
- **Dong Gong:** ★★★★★
- **Kalender:** Li Chun | chin. Neujahr (Sonnenkalender)

QiGong-Programm

- **Aktivierung: A** Das Qi wecken
- **Bewegung: B8** Das Qi hin und her schieben
- **Atmung: C3** Milz-Pankreas & Magen harmonisieren
- **Functional: D3** Gelbe Schlange in Harmonie
- **Meditation: E8** Schützender Buddha

Himmelsrichtung

SW

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Meridianpunkte des Tages: Bl40 Lu9 Dü8 Le8

Jahressäule

- Holz-Schlange | Yǐ Sì 乙巳 (03.02.2025 - 03.02.2026)
- Feuer-Pferd | Bǐng Wǔ 丙午 (04.02.2026 - 03.02.2027)
- Feuer-Ziege | Dīng Wèi 丁未 (04.02.2027 - 03.02.2028)

Monatssäule

- Erd-Ratte | Wù Zǐ 戊子 (07.12.2025 - 04.01.2026)
- Erd-Ochse | Jǐ Chǒu 己丑 (05.01.2026 - 03.02.2026)
- Metall-Tiger | Gēng Yín 庚寅 (04.02.2026 - 04.03.2026)
- Metall-Hase | Xīn Mǎo 辛卯 (05.03.2026 - 04.04.2026)
- Wasser-Drache | Rén Chén 壬辰 (05.04.2026 - 04.05.2026)
- Wasser-Schlange | Guǐ Sì 癸巳 (05.05.2026 - 04.06.2026)
- Holz-Pferd | Jiǎ Wǔ 甲午 (05.06.2026 - 06.07.2026)
- Holz-Ziege | Yǐ Wèi 乙未 (07.07.2026 - 06.08.2026)
- Feuer-Affe | Bǐng Shēn 丙申 (07.08.2026 - 06.09.2026)
- Feuer-Hahn | Dīng Yǒu 丁酉 (07.09.2026 - 07.10.2026)
- Erd-Hund | Wù Xū 戊戌 (08.10.2026 - 06.11.2026)
- Erd-Schwein | Jǐ Hài 己亥 (07.11.2026 - 06.12.2026)
- Metall-Ratte | Gēng 庚子 (07.12.2026 - 04.01.2027)
- Metall-Ochse | Xīn Chǒu 辛丑 (05.01.2027 - 03.02.2027)

Ergänzende Periodika von 3TRUST

WERBUNG

- Bing Wu-QiGong. Das QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026 (Ebook)
- TongShu XP 2026 (Ebook|Deutsch)
- Mein digitaler Sonnenkalender 2026 (Ebook|Deutsch)
- Das QiGong-Brevier 2026. Mein Rescue-Programm (Ebook|Deutsch)

Notizen

Mediaempfehlungen

WERBUNG

 Gottfried Eckert Die S.K.A.L.-Methode Es war bei Bewusstsein und bei der Bewusstheit 	 Gottfried Eckert Die Z.E.N.it-Methode 2 - 1 - 0. Bittmeditation! Oder: Wie du die Mitte in dir wiederfindest. 	 Gottfried Eckert Die R.E.S.C.U.E.-Methode Deine Lebenskräfte, wenn die Herzen brach liegen! 	 Gottfried Eckert Die epigenetische H.E.L.P.-Formel Impulse für deine Gesundheit, ein vitales Leben und den natürlichen Rast
 Gottfried Eckert Das epigenetische L.E.B.E.N.-Programm Wie du deine DNA auf natürliche Weise selbst programmierst und damit dein Leben nachhaltig veränderst	 Gottfried Eckert Das epigenetische S.L.E.E.P.-WELL-Programm Wie du auf natürliche Weise und systematisch: Schlafentzug, einhergehend mit damit deine Lebensqualität nachhaltig ausgleichst	 Gottfried Eckert Der epigenetische Power-Guide Schlechte mit Energiemangel, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung & Co. Wie du Schritt für Schritt mehr Lebenskraft und Lebensfreude gewinnst	 Gottfried Eckert Die I.M.M.U.N.-Formel Wie du die natürlichen Abwehrkräfte deines Körpers mit den Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin aktivierst
 Gottfried Eckert Epigenetische Mikroprogramme für deine Gesundheit und dein Lebensglück	 Gottfried Eckert Das V.A.G.U.S. PLUS-Programm Wie du deinen Vagusnerv auf natürliche und ganzheitliche Weise trainierst und damit körperliche, geistige und seelische Balance gewinnst	 Gottfried Eckert Die Vagus X Iconic-Routine Schnell zum V.A.G.U.S. PLUS-Programm	 Gottfried Eckert Die M.Y.O.F.A.S.C.I.A.-Routine Fast(e)lebens einfaches Express-Mikroprogramm ...

Autor



Gottfried Eckert

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K.

Verlag

3TRUST e.K.

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

Veranstaltungen

WERBUNG

Ausbildungen, Seminare, Kurse und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Functional QiGong 5X, Augen-QiGong, Tiger-QiGong, Rücken-QiGong, My-QiGong.Campus, Schutz- und Immun-QiGong, My-QiGong.Workshop "Bing Wu-QiGong 2026" u.v.m.



Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7

D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@my-qigong.company

Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Top-Tipp



Die QiGong-Apotheke
Autor: Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
ISBN 978-3-945249-12-3

Mediaempfehlungen

WERBUNG

Fachbücher



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-06-2



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-07-9



Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-09-3



Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-20-8



5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-24-6



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-22-2



Tiger-QiGong. Den weißen Tiger reiten ...
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-66-6



YiJing Transformation QiGong
 Ausgabe in 2 Bänden
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-88-8

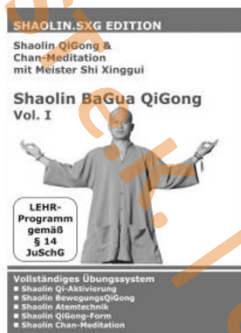


Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining
 Autor: Gottfried Eckert
 Verlag: 3TRUST e.K.
 ISBN 978-3-945249-30-7

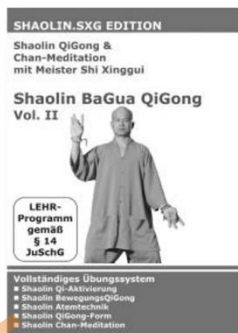
⚠ Bitte auch unser Angebot an Periodika beachten.

DVDs und CDs

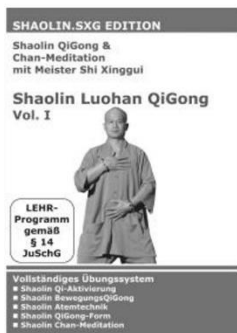
WERBUNG



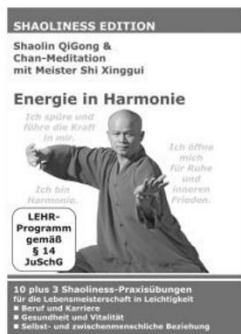
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 90:25 min
ISBN: 978-3-945249-01-7



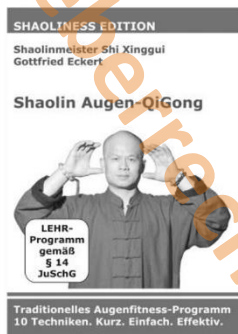
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin BaGua QiGong Vol. II
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 79:35 min
ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Shaolin Luohan QiGong Vol. I
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 75:50 min
ISBN: 978-3-945249-03-1



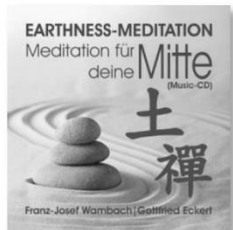
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui
Energie in Harmonie
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 42:20 min
ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong
Die Praxis-DVD
Shi Xinggui, Gottfried Eckert
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 24:00 min
ISBN: 978-3-945249-05-5



Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a.
Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min
ISBN 978-3-945249-35-2



EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Musik-CD)
Autor: Gottfried Eckert u.a. | Verlag: 3TRUST e.K.
Laufzeit: ca. 60:00 min | ISBN 978-3-945249-25-3

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: www.3trust-media.com

再見

Auf ein vitales
Wiedersehen
im Jahr der
Feuer-Ziege

丁未



3TRUST e.K. / Urheberrechtlich geschützt!

Herzlich willkommen zu Bing Wu-QiGong, dem QiGong-Jahresprogramm im Zeichen des Feuer-Pferdes 2026.

Das chinesische Jahr des Feuer-Pferdes beginnt nach dem Sonnenkalender am 4. Februar 2026 um 04:04 Uhr und endet am 4. Februar 2027 um 09:47 Uhr.

Das in diesem Buch präsentierte QiGong-Jahresprogramm ist passgenau auf die Energiematrix des Feuer-Pferd-Jahres kodiert. Es balanciert die vitalen Wirkkräfte systematisch, bedarfsgerecht und zielgerichtet aus und unterstützt dabei, in Einklang mit den betreffenden Jahresenergien zu kommen.

Das Bing Wu-QiGong ist auf der Grundlage traditioneller Übungen und Techniken von Gottfried Eckert entwickelt worden. Es eröffnet einen harmonischen und mehrdimensionalen, effektiv-nachhaltigen QiGong-Übungsweg für Einsteigerinnen und Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Praktizierende, die an persönlicher Entwicklung und Transformation interessiert sind. Die zugrunde liegende einzigartige Konzeption berücksichtigt dabei in besonderer Weise die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis. Das systemdynamisch-funktionelle Setting ist gänzlich darauf ausgerichtet, den Anwenderinnen und Anwendern maximalen Nutzen zu bieten.

Alle Übungen und Techniken sind für den alltäglichen Einsatz konzipiert. Sie sind ausführlich beschrieben und bebildert.

Nutzen

- Prävention, Stressmanagement
- Körperliche Entspannung, mentale Ruhepolung
- Proaktives Energiemanagement
- Empowerment, Selbstregulation, Resilienz
- Ausbalancierung der Jahresenergien
- Transformation

Merkmale

- Traditionelles fernöstliches QiGong-Programm in moderner westlicher Systematik und Methodik
- Jahrtausendealte, millionenfach bewährte Techniken und Übungen
- Ganzheitliches, systemdynamisch-funktionelles Programm mit multidimensionalem, effektiv-nachhaltigem Nutzen
- All Levels

Keywords

Traditionelle chinesische Künste. QiGong. Chan. Meditation. BaZi. Qi Men Dun Jia. YiJing. TCM. 5 Wandlungsphasen. Bing Wu-QiGong. Feuer-Pferd 2026. Energiematrix. Jahresprogramm. Gottfried Eckert

3TRUST e.K.
Verlag, Media & Services
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@3trust-media.com

ISBN: 978-3-945249-74-1



€ 25,00
[D]